

1月14日(月) 成人の日 内容解説

プログラム名 使用備品 必要なもの 内容

LesMills

※VR…スクリーンに映像を投影し映像に合わせてレッスンを行うクラス

LES MILLS RPM	バイク		音楽に合わせて、テンポ、負荷、姿勢を変えながら自転車をご続けるプログラム
LES MILLS BODYBALANCE	マット		太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に、全身の強化・柔軟性・バランスを向上し、心身の調整を図るクラス。
SH'BAM			シンプルな振り付けで1曲完結型なので初心者の方でも楽しく踊れるプログラム
CXWORX	チューブ マット		コア(体幹)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的としたプログラム

格闘

Shape-up Boxing			「ジャブ」「ストレート」「フック」「アッパー」のボクシングのパンチを中心にリズムに合わせたフットワーク合わせてコンビネーションエクササイズをお楽しみ頂きます。スピードを意識することで体幹部や背中に刺激が入り、エネルギー消費量を高めていくインストラクターオリジナルのクラスです。
-----------------	--	---	--

ダンス

BAILA BAILA			ラテン系の音楽を中心とし、様々なジャンルのダンスをミックスさせたプログラム
ZUMBA			ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。
ベリーダンス			アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。

健康・調整系

はじめての気功			気功とは、健康のうちから病気になるように調えるという考えに基づいた防病や強身のための運動です。心穏やかにご自身の体と向き合い呼吸と共に動きます。このクラスは、はじめての方を対象に、ゆっくり進めてまいります。
太極拳			武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、一般的な24式を実施いたします。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるクラス。
フットコンディショニング	マット		日常生活で疲労がたまりやすい【足】(膝下～足裏)を心地よく刺激し、簡単な体操で整えるセルフコンディショニングのプログラムです。実践すると足が軽くなり、姿勢が整い、立つ・歩く動作が楽になります。

筋コンディショニング

バレエエクササイズ			音にのせてバレエの動きをパーツごとに分けてエクササイズします。柔軟性、筋持久力、バレエテクニックの向上につながります。マットで行うのでシューズはいりません。
-----------	--	--	--

ヨガ

※Volcano…室温38℃・湿度65%で行う、ホットプログラム(外部環境により多少誤差が生じます)

Volcano Yoga ビギナー	ヨガマット	水1L バスタオル	ヨガの基本ポーズを実施し、これからヨガを学びたい方、身体の使い方を習得したい方におススメのクラスです。発汗、柔軟性の向上、冷え症の改善、体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
Volcano Yoga リンパフロー	ヨガマット	水1L バスタオル	リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
Volcano Yoga リフレッシュ	ヨガマット	水1L バスタオル	座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にもお勧めしており、じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。(春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います)
Volcano Yoga デトックス	ヨガマット	水1L バスタオル	立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。(春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います)
Volcano Yoga コリオ	ヨガマット	水1L バスタオル	YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。

ジムエリア

パワープレートサーキット			振動するマシンを使い、全身の筋肉を小刻みに何度も活動させることで短時間で効果的に、筋力トレーニングができるクラス。
--------------	--	---	---

EVENT プログラム

ヨガセラピー

～自律神経の不調・肩こり・腰痛・冷え・むくみにお悩みの方へ～

16:00～17:15

BLUE Studio 桑原由佳

心と体は疲れていませんか？

無理なく！楽しく！わかりやすく！心身を整える方法を手に入れられるクラスです！

薬剤師ヨガセラピストによる、西洋・東洋医学を取り入れた、全く新しいヨガクラス。

ヨガ・運動初心者の方にも、安全でわかりやすいレッスンで評判の内容を75分で行います。

効率良く心と体の調整をしたい方におすすめです！

西洋医学は主に数値を診ることが多く、東洋医学は症状や感覚を診ると言われています。

両者の良いところをヨガに取り込むため、自然と心と体が良い状態になっていくのを体感していただくことができます。

こんな方へおすすめ☆☆

体力に自信がない方 体を柔らかくしたい方 楽しくシェイプアップしたい方 ヨガ初心者の方

